



## Votre panier de la semaine 26



2 concombres	3.60
1kg de courgettes	2.80
0.4kg de fenouil à cuire	1.60
0.5 kg de haricots verts	4.00
1 salade	1.00

### Bilifou

Total Bilifou

13 Euros



0.6kg d'aubergine	2.10
2 concombres	3.60
1.2kg de courgettes	3.36
0.6kg de poivrons	3.00
1 salade	1.00
1kg de tomates anciennes	6.00

### Bélébélé

Total Bélébélé

19.06 Euros

## Le coin des recettes

### Flan aux courgettes et aux haricots verts

Ingrédients pour 4 personnes

2 œufs	40 g de haricots verts
80 ml de lait	30 g de parmesan râpé
1 yaourt nature	Sel, poivre blanc
1 belle courgette	

#### Préparation

Mélangez le lait, le yaourt avec les deux blancs d'œuf (réservez un jaune), et ajoutez le parmesan râpé.  
Déposez du papier sulfurisé dans un petit moule carré. Versez les 2/3 de la préparation. Faites cuire le flan au bain-marie dans un four préchauffé à 200°C pendant 20 min.  
Plongez les haricots verts pendant 2 min dans de l'eau bouillante. Egouttez-les et coupez-les en tronçons de 5 cm.  
Retirez le plat du four. Déposez les haricots sur le flan, recouvrez avec le reste de lait et de yaourt, dans lequel vous aurez ajouté le jaune d'œuf. Salez et poivrez. Faites cuire à four moyen pendant 20 min.  
Découpez des lamelles de courgette. Plongez-les 1 min dans de l'eau bouillante salée. Dès que le flan est cuit, coupez-le en quatre, dressez les assiettes et garnissez avec les lamelles de courgette cuites.

### Zaalouk ou dips d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes

2 grosses aubergines	1 c à s de cumin
2 tomates	1 c à s de piment doux
2 gousses d'ail râpées	Persil
Coriandre	2 c à s d'huile d'olive
Sel, Poivre	1 c à s de tomate concentrée

#### Préparation

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et mettez-les à cuire au four 15 minutes à 180°. Puis, sortez-les et laissez-les refroidir.  
Pendant ce temps, pelez les tomates et coupez les en petits dés. Dans une poêle, versez l'huile d'olive et les tomates. Ajoutez les épices et l'ail et laissez réduire.  
Récupérez la chair d'aubergine et ajoutez-la dans la poêle avec le persil et la coriandre. Écrasez à l'aide d'une spatule en bois jusqu'à ce que tout se mélange!

### Fenouils à la tomate

Ingrédients pour 2 personnes

5 petits fenouils	1 oignon
2 gousses d'ail	Quelques olives noires
Origan	2 c à s d'huile d'olive
4 tomates pelées et coupées en petits dés	Sel et poivre du moulin

#### Préparation

Coupez-les en 2 et faites-les cuire à la vapeur 8mn pour les attendrir un peu. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon ciselé (sans colorer) puis l'ail écrasé. Ajoutez les tomates, l'origan, salez et faire mijoter 15mn. Déposez les fenouils et les olives. Poursuivre la cuisson encore 15mn : il faut que les fenouils soient bien tendres.  
Poivrer au service.

### Fondant au chocolat et courgettes (sans gluten)

Ingrédients pour 6 personnes

200 g de chocolat noir	4 œufs
300 g de courgettes entières	1 pincée de sel
70 g de sucre roux	

#### Préparation

Préchauffez au four à 180 °C.  
Épluchez et râpez très finement la chair de courgette, puis pressez-la dans une passoire afin de retirer le maximum d'eau. Faites fondre le chocolat. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez le sucre avec les jaunes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat fondu et la courgette râpée.  
Dans un autre saladier, montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez délicatement en 3 fois à la préparation précédente. La préparation doit être mousseuse et homogène. Versez la préparation dans le moule recouvert de papier de cuisson. Enfouez pour 35-40 minutes environ.

## A noter

Cette semaine tous les légumes proviennent Jardin.



Retrouvez-nous sur notre page  
Facebook « Arozoar Cocagne »





## Retour sur l'inauguration du Jardin ●●●



Partenaires institutionnels et privés, adhérents, bénévoles, associations locales et visiteurs... Nous avons eu plaisir à vous accueillir nombreux ce vendredi 22 juin. Merci à tous ceux qui se sont mobilisés pour l'organisation! Retour en images sur cette journée sous le signe du soleil et de la bonne humeur...!



**Discours et visites du Jardin**, en présence de Frédérique Tuffnell, Députée, Christian Brunier, Maire du Thou, Jean Gorioux, président de la CdC Aunis Sud, Marina Poiroux, Fondation Léa Nature, Sylvie Dallançon, DIRECTE, nos voisins de la Ferme du Mont d'Or, Eric Allard, Fondation RTE, Le Réseau Cocagne, Pôle Emploi et bien d'autres...



**Défilé** : pendant plusieurs semaines, Christina, Elodie, Sylvain et Lucille ont confectionné des vêtements avec des matériaux recyclés du Jardin sous l'œil attentif d'Amélia Gomes, créatrice de mode. Ils ont présenté leur création lors de l'inauguration.



**Réalisation d'une fresque** : Merci à Anne Michaud pour la création et réalisation du dessin et à AunisGD pour l'animation !



**Goûter** : Merci à Nelly qui nous a confectionné et servi près d'une centaine de crêpes!...et à Léa nature pour les confitures et jus!

## Les stands



Arozoaar



La Ferme du mont d'Or



Remplir les ventres pas les poubelles

Mais aussi ...

**Pays Aigrefeuillais**  
En transition



Et atelier maquillage, photos sur le tracteur et semis pour les enfants